Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 4 • Enero 2022 • Ejemplar gratuito

PUNTO & COMA



Elsa Anka

"Una mujer fiel a sus ideas y vulnerable de sentimientos. Solidaria, peleona y algo disciplinada"

“Soy un ser humano insignificante. Basta con mirar al cielo para sentir que somos muy pequeños. Creo que el ser humano debería ser más sencillo, más modesto. Sentir placer en ayudar al otro. Sentir placer de participar en la lucha por un mundo mejor, más justo, sin miseria, sin competitividad”
-Oscar Niemeyer

EDITORIAL

Voy a ser sincero. Estoy cansado, o mejor dicho, agotado, de escuchar la palabra Covid nada más enciendo la televisión. Ya sé que es un tema actual y preocupante, que nos atañe a todos, pero no es necesario que nos lo recuerden “a bombo y platillo”. Desde que tengo uso de razón, después de cenar, siempre veo un rato la televisión y me voy a dormir. Pero ahora, desde hace unos meses, he puesto en práctica lo siguiente: ceno y me voy a la cama a disfrutar de un buen libro. Gracias a ésto, he vuelto a descubrir la lectura y he retomado lecturas que había dejado pausadas. Cambiando de tema, para este año 2022, me he propuesto un objetivo muy claro: que el magazine *PUNTO & COMA* te acompañe en todo momento, que siempre esté entre tus manos. ¿Qué cómo lo haré? Muy sencillo: continuar como lo hemos hecho a lo largo de estos tres meses, es decir, en estas hojas siempre contarás con un equipo de expertos, de apasionados de lo que hacen y que están encantados de trasladarte todo su saber.

Quiero dar las gracias, en primer lugar, a Elsa Anka, por concedernos esta entrevista de forma desinteresada. Agradecer al equipo de colaboradores, los cuales te acompañarán cada mes. Agradecer también a las empresas la confianza depositada en este proyecto y que siempre nos tendrán a su lado para darles visibilidad. También a ti, mi querido lector, te agradezco por leernos todos los meses y por querer acompañarnos a lo largo de este viaje.

El equipo de *PUNTO & COMA* te desea un feliz 2022.

Víctor Almazán
(Director)

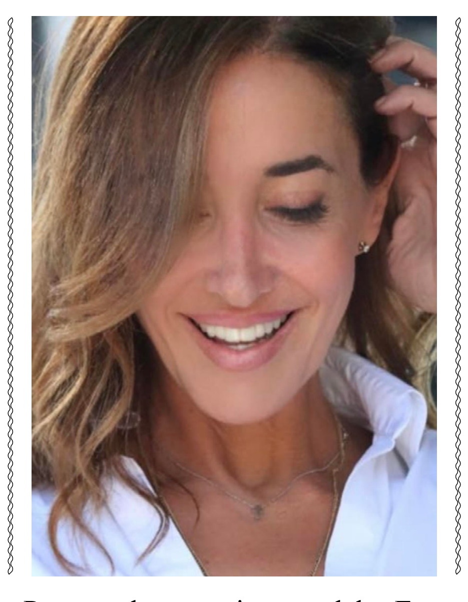
STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar Marketing & Publicidad
DIRECTOR:
Víctor Almazán Torán
COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina Ferrando
Patricia Flor
Lina Granell
Neus Bartoll
Sara Muñoz
Mar Teruel
Noemi Garrido
Marta Cañadas
Laura Díaz
Carmen Ruiz
Patricia Bernardos
Sheila Moreno
Miguel Batalla
Rebeca Barberán
Silvia Colonques
José Pascual Colás
Diego M. Palomares
Esther Pallardó
Ana Torán
Manuel de Haro
COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán
FOTOGRAFÍAS:
Cedidas por los entrevistados y los colaboradores
FOTOGRAFÍA PORTADA:
Maurizio Pedroni
CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021
PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO
IMPRESO EN ESPAÑA

SUMARIO

ENERO 2022 PUNTO & COMA



Presentadora, actriz y modelo. Empezó su andadura presentando el programa *Polvo de Estrellas,* época que recuerda con mucho cariño.

Visita nuestra página web:
puntoycomarevista.blogspot.com

Hemos hablado con Elsa y nos desvela cuál es su colaboración soñada, qué personaje de ficción le gustaría conocer, cómo vivió la experencia de participar en *La isla de los famosos*... Elsa Anka, tal y como ella misma nos cuenta, es una mujer que necesita armonía, paz... y que busca estabilidad y ser feliz con los suyos.

Elsa Anka

"Más responsabilidad, paz y amor y menos enfrentamientos"



Por Víctor Almazán
Director de Punto & Coma



¿Quién es Elsa Anka?

Una mujer algo dura de mollera, fiel a sus ideas y vulnerable de sentimientos, aunque feroz si me tocan las narices. Solidaria, peleona y algo disciplinada.

Tu carrera profesional empezó con el programa *Polvo de Estrellas*. ¿Cómo lo recuerdas?

Con muchísimo cariño. Me encantó empezar con un programa así. Recuerdo los nervios del primer día que se mezclaban con la ilusión de realizar un sueño.

Has presentado programas, has hecho doblaje, has hecho teatro, has participado en series, películas, realitys... ¿Cuál de estas experiencias ha sido un reto para ti?

Todas. Hasta las presentaciones que aún hoy hago. Tienes que exigirte como si fuera la primera vez.

¿Cómo afrontaste tu paso por *La isla de los famosos*?

No es cómo lo afronté, es el regalo que fue. Estuve en la segunda edición, que se emitía por entonces en *Antena 3*, y aunque fui allá casi de mala gana, pero por necesidad económica en aquel momento, las sensaciones y vivencias que me dejó fueron brutales.

«Siempre he necesitado buscar el equilibrio, la armonía, la paz, la serenidad alrededor y en mi interior»

Como actriz, ¿cuál ha sido el papel más desafiante que has aceptado?

Lamentablemente he trabajado poco como actriz, pero he disfrutado de cada uno de mis pequeños papeles en series de televisión.

¿Cuál es tu colaboración soñada?

Participar en una serie.

¿Qué harías si te dieran un espacio publicitario de sesenta segundos gratis durante un partido de la Super Bowl?

¡Wow! Buena pregunta. Me enrollaría demasiado porque el poder de sintetizar no es lo mío. Pero iría por lo de que abramos los ojos, que nos estamos cargando nuestro planeta, nuestra sociedad, nuestro mundo... Más responsabilidad, paz y amor y menos enfrentamientos a los que nos exponen aquellos que ni siquiera conocemos que manejan nuestros hilos. Ya ves, me enrollaría. Imposible todo esto en un minuto, que es solo la idea.

¿Has deseado conocer a algún personaje de ficción en la vida real? ¿De qué personaje se trata?

Pues no me lo había planteado. El que me viene a la cabeza, como personaje de ficción sería con el Capitán Sparrow. Me tomaría un vinito con él (aunque creo que él se decantaría más por el ron) por divertirme un poco.

Si tu vida fuera una película, ¿cómo se titularía?

Soy poco original y creativa. Quizás algo así como “En busca de la Paz”, que es el estado de mi mente desde que era muy joven. Siempre he necesitado buscar el equilibrio, la armonía, la paz, la serenidad alrededor y en mi interior.

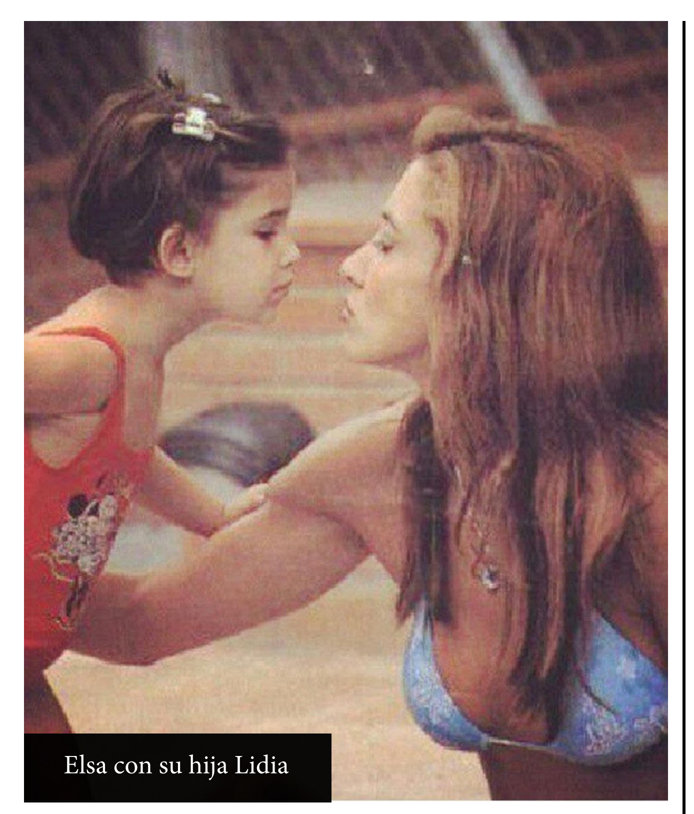
¿Qué le dirías hoy a la joven que eras en tus comienzos?

Que se tome las cosas no tan en serio, que tuviera más sentido del humor y que, sobre todo, se supiera reír de ella misma.

A la hora de vestirte, ¿ropa lisa o estampados?

Lisa.




Elsa con su hija Lidia

¿Sin qué no podrías vivir?
Sin amor. Si te refieres a comida, sin chocolate.

¿Cómo es un día de trabajo en la vida de Elsa Anka?
Los horarios son muy cambiantes, así que adaptándome a ellos y a lo que pueda surgir. A veces hay que madrugar muchísimo (los rodajes lo requieren). O acabas tardísimo en la presentación de un evento con cena, por ejemplo. O haciendo muuuuuchos kilómetros con todos los compañeros de gira del teatro y vas durmiendo como puedes en los coches o furgonetas.

¿Qué buscas a nivel profesional?
Estabilidad y satisfacción.

¿Qué música escucha Elsa Anka?
De todo. Y tengo que dar gracias a mi hijo que me ha dado a conocer artistas de ahora que me encantan y los he añadido a mis favoritos, como Post Malone entre otros.

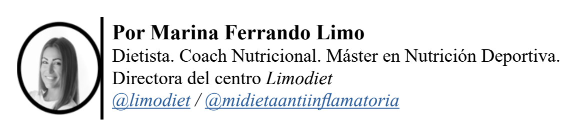
¿Qué planes de futuro tienes?
Ser feliz y ver felices a los míos.

Tu lugar favorito en el mundo… Debajo de un cocotero. **Un lugar donde desconectar…** Debajo de un cocotero o conmigo misma aquí en la ciudad, meditando. **Una película…** He visto mil veces: *El Expreso de Medianoche*, *Ghost*, *Cinema Paradiso*, *Notting Hill*, la película musical original *Jesucristo Superstar*, *Gladiator*… **Una lectura que se te resiste…** Pues me sabe mal reconocerlo, pero no he podido, después de varios intentos, con *Los Pilares de la Tierra*. Y, sin embargo, me ha encantado *La Catedral del Mar*, que habla de la misma época y tienen cosas en común. **Cuando no trabajas…** Me gustaría decirte que me relajo y no hago nada, pero la verdad es que no paro tampoco. Siempre hay alguna gestión pendiente, ocuparme de mi casa, de mi madre…


© Cristina González



Salud y BienEstar



Por Marina Ferrando Limo
Dietista. Coach Nutricional. Máster en Nutrición Deportiva.
Directora del centro *Limodiet*
@limodiet / @midietaantiinflamatoria

Comer saludable vs estar a dieta

Un término interesante que descubrí hace poco destaca la importancia de la "Alimentación holística", término que significa el todo, es decir, no sólo se trata de qué alimentos elegir, es mucho más: el entorno en el que se comen, la forma de prepararlos, el porque tomamos estos alimentos y el lenguaje en el que hablamos sobre ellos. El lenguaje importa, ya que no es lo mismo decir voy a ponerme a dieta, que voy a cuidar mis hábitos alimentarios. Uno habla desde el odio o el querer cambiar nuestro cuerpo y el otro desde el amor o el querer cuidarlo.

Porqué no ponernos a dieta

Es una expresión que evito. Todo el mundo sigue una dieta, usarlo en modo restrictivo es un error que nos lleva a:

- Dietas con fecha de caducidad
- Generar ansiedad por la comida
- Tener antojos y atracones
- Sufrir un efecto rebote, recuperando los kg de más
- Cambios en el estado anímico
- Sensación de culpa al comer algo fuera de la dieta
- Normalizar el hecho de que hay alimentos prohibidos
- En consecuencia, sentir más atracción por estos alimentos
- Predisponernos a sufrir un TCA (Trastorno de la conducta Alimentaria)

Porqué hay que aprender a comer sano o reaprender a comer

- Disfrutar comiendo comida real
- Alimentarte de forma consciente
- Autoconocimiento de lo que tu cuerpo necesita, como se siente, qué alimentos procesa mejor…
- Ser capaces de saber cuando estamos saciados
- Balance hormonal
- Prevenir muchas patologías futuras (obesidades con Síndrome Metabólico, diabetes tipo II, hipertensión, colesterol, TG altos…)
- Saber cómo gestionar nuestras emociones, no con comida
- En definitiva, ser más felices y menos obsesivos

Acompañarte en el camino del cambio de hábitos y estilo de vida sano es nuestra labor cómo dietistas-nutricionistas.



Por Patricia Flor
Psicóloga. Mediadora familiar. Docente e Investigadora de la Universidad Internacional de Valencia
@patricia.flor_psicologia

Propósitos y objetivos: las claves para conseguirlos

Enero parece ser un mes perfecto para plantearnos objetivos. Bueno, quien dice plantearlos en enero dice empezar en lunes a hacerlos. Al cerebro le gustan los retos y por ello necesita de objetivos para "sobrevivir", pues formarnos una ilusión nos motiva y nos da vida. Los retos y sentir el control o no vivir con incertidumbre, son dos cosas que al cerebro le gusta. Sin embargo, en ocasiones decirnos que empezamos en enero o en lunes tan solo es una forma de autoengañarnos. Ahora bien, ¿simplemente con proponernos un objetivo significa que vayamos a cumplirlo? Evidentemente la respuesta es no. Entonces, ¿qué características tiene que tener un objetivo?

• Un objetivo tiene que ser **medible**, es decir, tenemos que poder decir cómo voy a saber que he logrado mi objetivo.
• Un objetivo tiene que ser **realista**, y quién mejor que tú para plantearlo si eres quien mejor se conoce. Asegúrate que el objetivo es tuyo.
• Si establecemos **objetivos a corto plazo** a partir del objetivo principal a largo plazo, más fácil resulta su consecución, porque cuantos más cortos sean los peldaños, más fácil será subir la escalera.
• Sin **plan de acción y seguimiento** del mismo, los objetivos carecen de realizar su función.
• Ten claro que tu cerebro no es fan de hacer esfuerzos, es por eso que, para conseguir objetivos, va a ser más fácil si **establecemos una rutina y tratamos de crear un nuevo hábito**.
• No olvides ser **flexible y centrarte en los logros (por pequeños que sean)**: para eso están los seguimientos.

Lograr un objetivo implica transformación y cambio. Aprender a planificar aumenta nuestra disciplina y nos acerca a ser esa persona que queremos ser. ■



Por Lina Granell
Farmacéutica. Dietista. Nutricionista
@linagranellnutricion

Se acerca la Maratón de Castellón

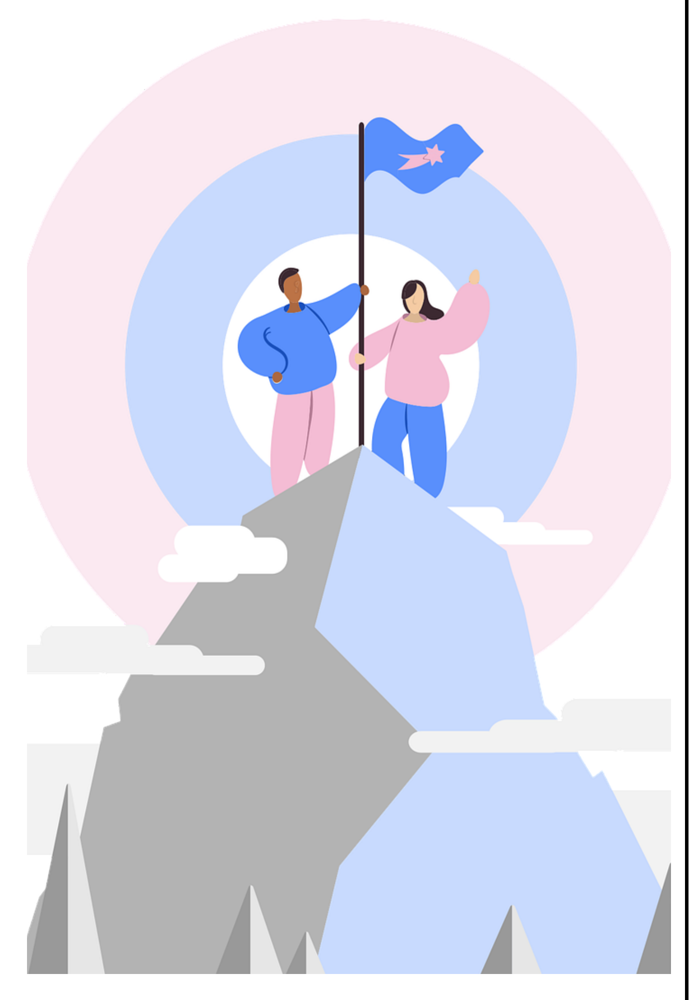
El próximo 27 de febrero tenemos en Castellón, la prueba atlética por excelencia que estábamos todos esperando, la Maratón. Realizar esta prueba con plenas garantías de terminarla o de conseguir una buena marca implica una buena preparación, tanto a nivel de entrenamiento como a nivel nutricional. Durante los entrenamientos, hay que tener en cuenta una serie de pautas nutricionales:

• Realizar una dieta variada y equilibrada, es decir, hacer una correcta ingesta diaria de energía y líquidos, tanto en calidad como en cantidad, siempre adaptada y personalizada a las características de cada deportista.
• Las necesidades de hidratos de carbono están incrementadas, siendo la recomendación ingerir a lo largo del día entre 5-7 g/kg, cuando los entrenamientos duren una hora; y por encima de 7 g/Kg si superan la hora de duración. El objetivo es poder rendir al máximo, retrasar la aparición del cansancio y la fatiga, recuperar los depósitos de glucógeno después del entrenamiento y, por lo tanto, disminuir el estrés físico del organismo.
• Una correcta hidratación antes, durante y después del entrenamiento, con agua o con bebidas isotónicas si el entrenamiento dura más de 90 minutos, favorecerá que el corredor tenga un rendimiento alto y que pueda tolerar mejor el consumo de líquido durante la maratón.
• Algunas personas que se preparan para la maratón tienen como objetivo ajustar el porcentaje de grasa corporal, por lo que en estos casos, la ingesta de hidratos de carbono está en 3-5 g/kg. La restricción de la ingesta calórica se basará sobretodo en la reducción del consumo de grasas; igualmente, se deberá asegurar una ingesta de hidratos de carbono en cada comida y un consumo adecuado de proteínas y micronutrientes (vitaminas y minerales). ■



Por Neus Bartoll
Dietista. Nutricionista
@nutriideas

Objetivos realistas



¡Adiós 2021! ¡Hola 2022! Acaba un año y con ello empiezan los objetivos para el año siguiente. Quién no ha pensado alguna vez: este año sí, ¡me pongo a dieta!; este año sí, ¡voy al gym todo los días!; este año sí, ¡dejo de fumar!; este año sí, voy a (introduce tu objetivo).

Para el carro y baja a la Tierra. Estás volando en las nubes de la motivación. Está muy bien plantearse objetivos y nuevos retos, pero te invito a reflexionar si esos objetivos son realistas:

• **No se puede soplar y sorber al mismo tiempo.** No se puede hacer todo. De hecho, es muy posible que si quieres abarcarlo todo, no llegues a nada. Te agobiarás y agobio es primo cercano de abandono. Con uno o tres objetivos por año es más que suficiente. Cuando tengas algún objetivo medio controlado, añade alguno más. ¿Ya tienes tu objetivo?

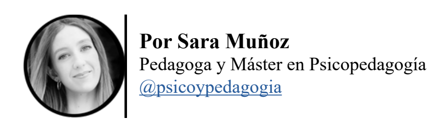
• **Plantéate cambios que dependan exclusivamente de ti.** Por ejemplo, perder peso no depende de ti. Perder peso depende de tu cuerpo y tu cuerpo hace lo que le parece más adecuado. ¿Qué es lo que sí depende de ti? Las elecciones que haces con la comida, con el ejercicio y con el entrono. Depende de ti comprar más verduras, depende de ti coger fruta parta merendar, depende de ti ir al gym, depende de ti decirle a tu madre que no quieres que te ponga tanta cantidad de paella, depende de ti ir a terapia para gestionar la ansiedad por comer… ¿Depende tu objetivo de ti?

• **Haz una lista de "Para qués".** El objetivo tiene que ser importante para ti. Si no lo es, abandonarás a la primera de cambio. Tienes que preguntarte: ¿para qué quiero perder peso?, ¿para qué quiero hacer más deporte?, ¿para qué quiero dejar de fumar? Piensa al menos diez "para qués" que te motiven. ¿Los tienes? (Si te cuesta un poco encontrarlos puedes buscar información por internet).

• **El objetivo es por y para ti.** El objetivo tiene que ser intrínseco. Lo tienes que querer tú, no tu médico, no tu mujer, no tus hijos, no la sociedad… ¡Tú! Todo el mundo quiere que adelgaces y cuides tu salud, pero si tú no quieres, por más que insistan, no van a lograr nada. ¿Lo haces por ti o lo haces para cumplir las expectativas de los demás?

• **Ten claro que vas a fallar.** La vida no es Mr. Wonderful. Habrá días de sol y motivación, pero también días de lluvia y frustración. Además, surgirán obstáculos y tienes tres opciones: esperar a que deje de llover, caminar con lluvia o coger un paraguas antes de salir de casa. Piensa en los obstáculos que pueden surgir y busca soluciones. Por ejemplo, si descubres que no tienes tiempo para cocinar, puede que te vaya bien hacer barchcooking. Todos los cambios implican aprendizajes. ¿Estás realmente dispuesto a pasar por ellos?

• **Revisa la confianza en ti mismo.** Si crees que no puedes, no vas a poder. Si es muy difícil para ti, no lo vas a intentar. Si no lo intentas, no lo vas a conseguir. Plantéate cosas que te resulten fáciles. Está claro que lo ideal sería hacer ejercicio todos los días, pero si para ti eso es mucho o es muy difícil, no hace falta llegar a ese nivel. Puede que sea mejor ir dos días a la semana a pilates, caminar con alguna amiga o incluso puede que incrementes tu actividad dejando el coche y yendo a comprar a pie. ¡Todo está bien! Cuando te planteas objetivos muy exigente contigo mismo te frustrarás. Y frustración es hermanito de abandono. ¿Estás seguro al 100% de poder lograrlo?



Por Sara Muñoz
Pedagoga y Máster en Psicopedagogía
@psicoypedagogia

Conseguir un buen clima en el aula



En cualquier nivel educativo el ambiente del aula es un factor fundamental para el transcurso de las clases y la consecución de los objetivos de aprendizaje, es por ello por lo que el docente debe conocer una serie de herramientas sencillas para fomentar el orden y el respeto interpersonal en el aula, a la vez que la seguridad y la cohesión de grupo.

La primera será plantear reglas en el aula. Estas reglas deberán ser claras, alcanzables, reales y redactadas de forma positiva, para que los alumnos y alumnas las interpreten como algo que les ayudará a sentirse seguros en el aula y no como una prohibición o castigo. Deberemos enfatizar en el comportamiento que queremos fomentar, por ejemplo: “Respetamos y ayudamos a nuestros compañeros” en vez de “No pegamos ni insultamos a los compañeros”. Además, el profesor/a deberá reforzar y reconocer cuando cumplan estas normas.

Otra herramienta necesaria es el fomento del sentimiento de pertenencia, para que el alumno/a se sienta parte del grupo-clase y sienta motivación por acudir al centro. Ésto puede lograrse partiendo de los intereses de los alumnos/as al realizar proyectos y actividades, realizando trabajos cooperativos, fomentando la participación mediante metodologías activas y siempre teniendo en cuenta la diversidad dentro del aula y sus necesidades.

Por otro lado, el docente deberá enseñar y hacer reflexionar a sus alumnos/as de que siempre que tengan una conducta inadecuada, ésta, tendrá una consecuencia, pero sin emplear castigos para corregir la conducta, sino que se trata de buscar soluciones desde la racionalidad, la calma y la amabilidad.

Además, el docente deberá tener un trato cálido hacia sus alumnos, generando un entorno donde se sientan valorados, cómodos y apoyados, donde se reconozcan sus progresos. Deberemos transmitirles confianza para que sepan que pueden contar con ellos cuando lo necesiten, hablar con ellos acerca de sus intereses y detectando las necesidades individuales.

Por último, evitar las etiquetas. El docente debe aprender a conocer a sus alumnos e intentar seguir un proceso personalizado para corregir posibles comportamientos indeseados.

“Es la escuela la que debería adaptarse al alumno y no al contrario”, Nacho Martín Blasco.



Vía verde del Serpis, Barranc de l'Infern y Racó del Duc

Por Mar Teruel
Senderista

No dejo de pensar en lo afortunados que somos viviendo en la Comunidad Valenciana y en la cantidad de lugares que podemos visitar. En esta ocasión nos vamos hacia el sur, donde descubrimos un fantástico desfiladero que, con los años, ha producido el río Serpis y que limita la provincia de Valencia con la de Alicante. Una mezcla de historia y naturaleza y que son huella de un pasado, dejando raídos edificios que estuvieron llenos de vida.

La ruta es lineal, de unos 13 kilómetros de longitud aproximadamente (solo ida), y es ideal para hacerla en bicicleta, ya sea entera, ida y vuelta o un tramo y volver cuando nos parezca. Es un paseo suave y sin dificultad. Este paseo nos permite descubrir el recorrido que hacía el tren durante la revolución industrial y la unión entre ciudades del interior con una de las más importantes de la época por su actividad económica (el tramo trazado era desde Gandía a Alcoy). Además, nos llevará a conocer el tramo del antiguo ferrocarril, comprendido entre las poblaciones de L'Orxa (Lorcha) y Villalonga. Este ferrocarril era conocido como "el tren dels anglesos" y funcionó 76 años hasta que, en 1969, se desmanteló, debido a su escasa rentabilidad.

Podemos empezar por una de estas dos localidades. En nuestro caso comenzamos por Villalonga, uno de los pueblos más importantes de la comarca de la Safor. Ya en Villalonga buscamos la "Reprimala", una zona de chalets, donde comienza la ruta y subiendo un pequeño tramo llegamos a una cantera, donde podremos dejar el coche sin dificultad. En la parte derecha, encontramos el sendero, en el barranc de la Safor, que nos lleva al inicio de la ruta. Cuando llegues al camino verás una pequeña senda a la izquierda que nos conduce a unos túneles (un total de ocho en toda la ruta), dejando el río a la derecha. Se recomienda llevar linternas, ya que en algunos tramos la visibilidad es nula y hay peligro





de tropezar con los ciclistas. Nada más salir del primer túnel, encontramos un paisaje totalmente diferente, es como si hubiésemos cruzado una línea mágica. Se trata del "Racó del Duc", el cañón del río, que nos proporciona unas vistas espectaculares y, si el tiempo acompaña, veremos los azules del cielo sorrollianos característicos de nuestra tierra, en contraste con el agua y los verdes otoñales de los árboles. Una gozada para nuestras retinas. Siguiendo el camino está el assut del moro, donde el sonido del agua crea uno de los tramos más bonitos del recorrido. Chopos, sauces, garroferas, cipreses… pueblan este recorrido.

Conforme vamos adentrándonos en la vía verde, vamos a ir encontrando una serie de edificaciones, como son la fábrica del Cèntim y la de la Mare de Dèu, cuyo estado es ruinoso. Túneles, minas y antiguas casetas del ferrocarril nos acompañan en este recorrido. El camino se va estrechando y encontramos dos muros de más de dos metros de altura que atrincheran un trozo del mismo y nos llevan a cruzar un puente de piedra.

Siguiendo el itinerario encontramos la "Fàbrica de L'Infern" o "Fàbrica de la Llum", una antigua central hidroeléctrica de 1895 que aprovechaba la fuerza del agua para generar luz y abastecía a las fábricas de papel de la comarca del Serpis. Este edificio es el límite entre Valencia y Alicante.

Nuestro recorrido se detiene en un paraje donde ensancha el río y que nos deja al principio del término municipal de L'Orxa. En este tramo hay mesas de picnic, ideales para hacer un alto y contemplar lo que nos rodea, el Barranc de l'Infern.

Manel hizo que esta ruta resultara muy interesante, ilustrándonos con cada detalle que encontrábamos a nuestro paso.



Campeones.
Llega el final de los campeonatos

Por Noemi Garrido
Copiloto de Rally
@noegalo2
ewrc-results

El automovilismo español volvió a vivir un día de grandes emociones y alegrías en el Campeonato de Europa de Rallyes. Sara Fernández se alzó con el título de campeona de Europa de copilotos tras finalizar segunda, junto a Efrén Llarena, en el Rallye Islas Canarias. Con esta segunda plaza, además, Llarena también cumplió con su objetivo, que no era otro que el subcampeonato.

El título de Sara le hace entrar de lleno en los libros de historia del ERC (European Rally Championship), ya que se convierte en la primera mujer en alzarse con la corona de copilotos. Un éxito que se le suma a los dos cosechados en 2019 en las categorías ERC3 y ERC3 Junior.

Respecto al campeonato de la Comunidad Valenciana, la vigésimo segunda edición del Rallye Ciudad de Valencia-Memorial Javi Sanz, este año, puntuable también para el Campeonato de rallyes de asfalto de Aragón, añadió a su palmarés el triunfo de la pareja formada por Nacho Aviñó y su copiloto, el castellonense Victor Buades, con un Ford Fiesta Rally2. El equipo compuesto por Toni Ariete y Noemi Garrido mantuvieron durante todo el día un ritmo alto y seguro con el que finalizaron justo a espaldas de los vencedores y, lo más importante, con la corona de campeones autonómicos bajo el brazo, concluyendo así una temporada muy completa en la que su evolución ha sido realmente notable y satisfactoria. La lucha por el tercer cajón del cuadro de honor se resolvió por escasos 0.7 segundos a favor del Ford Fiesta Rally2 de Javier Polidura y Ricardo Ranero.

Por lo que se refiere al apartado de Regularidad, en la variante Sport, el triunfo fue para la pareja formada por José Desantes y Santiago Molina, con un Peugeot 309 GTi, mientras que, en menos de 55 km/h, el triunfo se lo llevó Darío Muguruza y Leandro Domingo, con un Porsche 911. La lista de inscritos fue realmente envidiable, con más de ochenta equipos participantes venidos de hasta nueve comunidades autónomas. Tampoco defraudó la decena de tramos cronometrados previstos por la Escudería Bengala que, como se esperaba, resultaron muy exigentes y provocaron más de una veintena de abandonos.

Dentro del campeonato de la Comunidad de Aragón, el tándem compuesto por Adrián Gonzalez y Noemi Garrido se proclamaron subcampeones absolutos al lograr sumar los puntos necesarios en Valencia, la última prueba del calendario. En esta ocasión, Adrián fue copilotado por Pilar Benages, logrando un magnífico resultado a bordo de su habitual Renault Clio 16V: octavos en la clasificación general, primeros de clase 10 y terceros de Aragón. A su vez, Noemi obtuvo los puntos a bordo del Ford Fiesta Rally2 con el que también se proclama campeona de copilotos de la Comunidad Valenciana.

A nivel nacional, el RallyShow Comunidad de Madrid-RACE ha puesto punto y final a la temporada 2021 de rallyes en España. En este evento, más promocional y enfocado al marketing que al interés puramente deportivo, el Circuito del Jarama ha sido el escenario elegido para poner el broche de oro, siendo "Cohete" Suárez el vencedor de las eliminatorias.

Fórmula 1. Victoria y campeonato para el piloto de Red Bull. Max Verstappen consiguió su primer campeonato mundial con la victoria en el Gran Premio de Abu Dhabi que finalizó la temporada y Lewis Hamilton terminó segundo, en una emocionante carrera que acabó en un sprint de una vuelta tras un último Safety Car.




31º RALLYE CERAMICA
XXII RALLYE CIUDAD DE VALENCIA
MEMORIAL JAVI SANZ
15 RALLY CIUTAT DE GANDIA
27 rallye la nucia
T.Ariete
N.Garrido
CAMPEONES
COMUNIDAD VALENCIANA
DE RALLYES 2021
KRS



RallyShow Comunidad de Madrid-RACE



Sara Fernández se convierte en la primera mujer en alzarse con la corona de copilotos



El equipo Sapoconcho durante el rally de Valencia



Sala de lectura

Por Marta Cañadas
Miembro del *Club Cosas & Musas*



Cosas Terribles

En sí la historia que cuenta es lo más loco, absurdo y friki que he intentado asimilar y me ha encantado.

Conocí a Fran Ferriz como un ilustrador medio pirado siendo muy crack en lo suyo (ha sido seleccionado como uno de los 200 mejores ilustradores del mundo por la revista *Lürzer's Archive*), pero la pandemia parece que lo ha trastornado del todo y se ha lanzado a escribir excentricidades brillantes. Cierto es que Fran viene del mundo "fantástico", trabajando para autores como Juan Gómez-Jurado o diseñando juguetes e incluso videojuegos. No es de extrañar que haya decidido situar a Hugo, el protagonista de su historia, en la tesitura de salvar el mundo de seres malévolos con la ayuda de un oso chungo, un pulpo vidente, un esqueleto miedica, un cerdo amoroso y hasta de su propio pene, que es todo un campeón.

En la historia se va desvelando porqué Hugo puede interactuar con unos "seres" sin el que resto de gente los vea. Hugo, aunque es muy bueno en su trabajo, ha fracasado en su vida en general, puesto que apenas tiene amigos, su novia le ha dejado y cada vez es más adicto a salir y volver borracho. Todo ésto, unido a situaciones de estrés, hace que dude de su cordura cuando vuelve a hablar con Ulysses, un oso que no veía desde 1985. Estos "seres" fueron y serán sus amigos imaginarios, ya que le vienen acompañando desde muy pequeño, cuando veía cosas raras en su habitación y sus padres le intentaban calmar argumentado que era su imaginación; incluso antes, desde el orfanato…

Para disfrute y nostalgia de los que ya tenemos una edad, en todo el libro hay guiños a juegos, canciones, series y películas ochenteras como *Street Fighter*, *Out Run*, *Metallica*, *Green Day*, *Blur*, *Nirvana*, I*ndiana Jones*, *Fraggel Rock*... Con un final luchando contra el mal concentrado en una masa asquerosa asesina al más puro estilo *Cazafantasmas*. No se puede pedir más.

Ciertamente *Cosas terribles* no es para todos los públicos ni para todos los lectores. Es hilarante, ácido, macabro, cómico y fantástico. Es decir, friki a tope. Si te atreves, léelo. No pararás de reír y sorprenderte.



Por Laura Díaz
@fantasyliterature

Autopublicación

Ser escritor es relativamente fácil, solo hay que tener ganas e ideas, pero ser publicado es algo muy difícil y no depende del talento ni de la capacidad, depende entre otras muchas cosas de la suerte y del momento. Por esta causa hay muchos autores que toman la decisión de autopublicarse, pero ¿en qué consiste esto?
Bien, hay varios caminos: hacerlo de forma independiente contratando editores, correctores e imprenta, o dejarlo todo en manos de una editorial de autopublicación. De una manera o de otra es un gasto importante de dinero tanto de diseño de portadas, como de edición de texto e impresiones. Ahora, una de las vías más fáciles y demandadas es la autopublicación con Amazon. Si lo haces bien y de forma autodidacta, puedes ahorrarte muchos cientos de euros.
Hoy te quiero presentar uno de estos autores autopublicados para que nos cuente un poquito su experiencia: Rubén Gómez Amaya, autor de *Raiders, el túmulo del Gran Khan*.
Aprovecho para recomendar mucho este libro adulto de aventuras, el cual podéis ver en la imagen.

• **¿Qué es lo más difícil de ser autopublicado?** Para mí, lo más complicado es conseguir llegar a un número de personas lo bastante significativo para que te conozcan y sepan qué escribes. Con la autopublicación es complicado que tengas un beneficio económico, así que lo que más buscas es difusión.
• **¿Te desmotiva escribir sin saber el futuro de tu novela?** Un poco, pero es sobre todo por el tema de la difusión que te comentaba antes. Cuando decides autopublicar, te enfrentas a muchos prejuicios y baches por el camino. Pero cuando conectas con los lectores que deciden darte una oportunidad, merece la pena.
• **¿Tus 3 claves para escribir un buen libro?** Lee muchísimo, observa tu entorno y sé constante
• **Cuéntanos una anécdota como autor.** Cuando organizamos *BookstaMad*, la quedada con gente de la comunidad lectora de Instagram durante la Feria del Libro de Madrid, recuerdo que uno de los asistentes era un chico de 11 años llamado Samuel. Al terminar, me pidió el libro firmado y una foto. Estaba tan ilusionado de conocer a un autor como yo, aunque fuera un desconocido, que me emocioné muchísimo. Fue la primera vez que me sentí como un escritor completo.



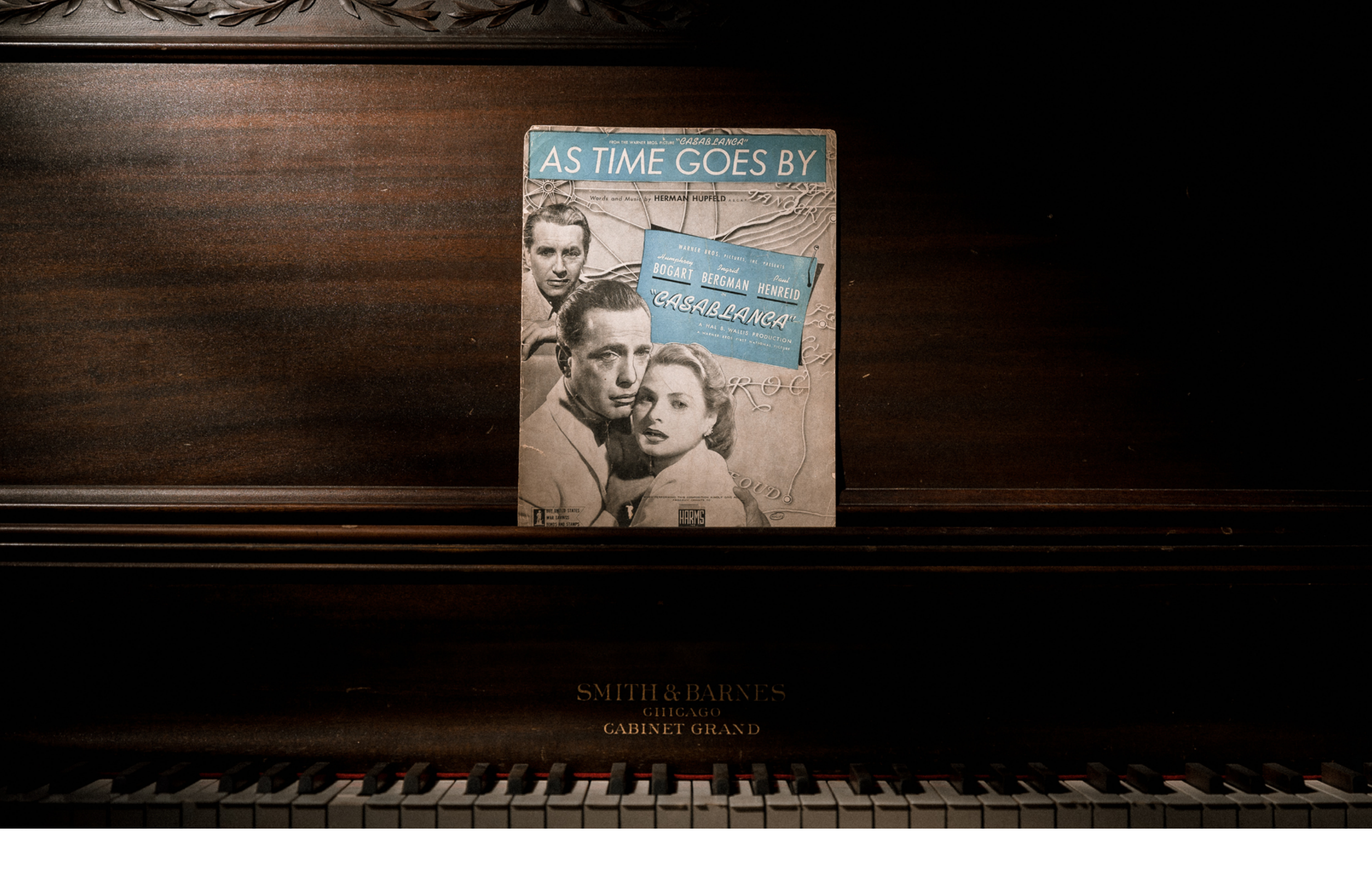
Por Carmen Ruiz
Licenciada en Derecho y Arte Dramático

"You must remember this, a kiss is just a kiss…"
-Casablanca

Año 1942. La Segunda Guerra Mundial como telón de fondo. En la ciudad marroquí de Casablanca, en un exótico café que cobra vida propia, asistimos a un baile de personajes que nos hace soñar, entre el tintineo de copas y el aroma de una dulce melodía, con besos y promesas del pasado; que nos invita a esperar junto a ellos y nos lleva a sentir sus miedos, sus anhelos, su nostalgia… El Café de Rick es un local en el que muchos refugiados esperan cada noche un salvoconducto que los lleve a la libertad, lejos de la persecución alemana. Rick (Humphrey Bogart), su propietario, es un cínico y excéntrico antihéroe a quien no parece interesarle más causa que la suya propia hasta que aparece Ilsa (Ingrid Bergman), esposa de un líder de la resistencia, en busca de un visado para ambos. Ilsa y Rick fueron amantes en el pasado y, en ese mismo instante, ese café se llena de recuerdos, de amargura y, sobre todo, de París.

Casablanca comienza mostrando el camino de los refugiados con cuatro recuerdos y una vida que apenas cabe en una maleta. Nos lleva por las calles de la ciudad, atravesando su zoco hasta llegar al Café de Rick, ese lugar del que todo parte en esta historia y que acaba convirtiéndose en un personaje más: su nombre, en un enorme cartel luminoso que cuelga sobre la puerta de entrada, nos da la bienvenida a un mundo de los sueños donde todo es posible cada noche. Allí entran personajes elegantemente vestidos, rodeados de un ambiente lleno de encanto: su inquietante bullicio, sus arcos y lámparas cuyas sombras se reflejan sobre las paredes convertidas en mágico proyector, pero, sobre todo, en un cobijo a la esperanza en una vida mejor y también lugar de lágrimas, de vacío en el alma y de sueños que se quedaron dentro de esa maleta. Y el piano de Sam,





cuyas melodías serán, entre sus nostálgicas notas, el excelente narrador de un pasado que vuelve a poner patas arriba el Café de Rick y todo su mundo.

La idea de esta historia parte de una olvidada pieza teatral llamada *Everybody Comes to Rick´s*, que nunca llegó a estrenarse. En las manos del director húngaro Michael Curtiz y protagonizada por actores y actrices de todas las partes del mundo, la película es fruto de un guión creado a golpe de improvisación, pues sus diálogos se iban reescribiendo a medida que las escenas se grababan. Ni los propios actores sabían qué final les esperaba a sus personajes, de tal forma que iban creándolos y viviendo sus vidas a la misma vez que ellos. Puede que éste sea el motivo de tanta verdad y de tanta locura, naciendo así una película llena de contrastes.

En ella se entremezclan magistralmente el drama con el suspense y la ironía, dando lugar a unas escenas de un ritmo trepidante: a dulces imágenes alrededor de un piano se unen persecuciones policíacas acompañadas de grandes dosis de humor, regalándonos escenas tan inolvidables como aquella en la que el corrupto capitán Renault decide clausurar el Café de Rick ("¡Qué escándalo! He descubierto que aquí se juega", a la vez que un empleado le entrega unos billetes mientras le dice: "Sus ganancias, señor"). Dentro del mismísimo Café de Rick conviven las historias dolorosas de quienes esperan el pase a la libertad con aquellos que sonríen por el hecho de estar vivos, quienes se aprovechan de la situación en favor de su provecho propio y aquellos que simplemente ven pasar la vida delante de sus ojos y en ese lugar se olvidan por un rato de quiénes son. Todo ello enmarcado de diálogos chispeantes y un final que, simplemente, tendrás que ver.

Otro elemento cautivador de esta película son los juegos de siluetas que la iluminación crea: a través de un brillantísimo juego de luces y penumbras presenciamos un desfile de sombras reflejadas en las paredes, en los rostros de los protagonistas a través de las alas de sus sombreros, sobre las calles…, mientras la potente luz de un faro es la vigía permanente de una ciudad en toque de queda, como símbolo constante de la amenaza de la guerra. A ellos se unen el humo y la niebla que aparecen constantemente y que envuelven con su manto perturbador los retazos de historias de las que el Café es el único testigo junto con nosotros.

Casablanca nos invita a entrar en un café donde, a través de humo y jazz, de apuestas y sueños rotos, de felicidad efímera contenida en una copa de whisky, descubrimos deliciosas historias de personajes tan dispares a los que el destino lleva a reencontrarse y conocerse. Y el mundo y el tiempo allí dentro se paran a sus pies eligiendo por ellos sus destinos.

"Cada uno tiene su destino, para bien o para mal"
Rick

CONOCIENDO A PATRICIA BERNARDOS



Por Patricia Bernardos
Delineante proyectista
@patricia_bernardos

Soy delineante en una ingeniería y me encanta mi trabajo, aunque desde hace años lo compagino con una de mis aficiones, la pintura.

Desde niña me fascinaba dibujar. Nunca fui a clases ni gané ningún concurso de los que organizaban los colegios, aun así, me gustaba tanto que nunca he dejado de hacerlo.

Normalmente dibujaba para mí, hasta que un día, junto a un grupo de amigos, se nos ocurrió que podía dibujar en las zapatillas de tela que normalmente todos nosotros usábamos. Así comenzó todo.

Empezé personalizando las zapatillas de amigos y conocidos y, poco a poco, se fue convirtiendo en un hobby que me iba generando algún ingreso. Dibujaba cada encargo como si fueran para mí, encajando cada imagen, ilustración o fotografía que me pedían y me contagiaba de los gustos de cada cliente, dándoles mi toque personal, pero siempre priorizando las ideas de otras personas. Quizá por ese motivo, al cabo de unos años, fui echando de menos dibujar lo que realmente me llenaba y lo que me apetecía a mí. Me costó mucho tomar la decisión de dejar el proyecto de las zapatillas, que tan buenas experiencias me había dado hasta el momento, y decidí dar un cambio radical.

Retomé la acuarela (siempre fue la técnica que más me gustó y tenía olvidada). Dibujaba imágenes que me transmitían algo, a veces las veía por internet y otras veces me despertaba con algún dibujo en la cabeza y eso hacía.

Un amigo me ofreció exponer mis dibujos en su restaurante, en Madrid, y vinieron un montón de amigos y conocidos que seguían mi trabajo por las redes sociales. Desde ese momento, empecé a vender mis cuadros. Cada uno de los cuadros representaba momentos mejores y peores de mi vida, momentos de los que solo yo conocía su significado. Cada uno de ellos tenía algo de mí, de mis experiencias y de mis sentimientos. Desde entonces no he dejado de crear cuadros y, aunque voy cambiando de técnica o de estilo, todos ellos tienen algo muy especial para mí.

En mis obras predomina la imagen de la mujer y, por el momento, no creo que eso cambie. Representan todo lo que quiero transmitir: fuerza, sensualidad, misterio, inteligencia, desafío, experiencia...

No podía imaginar lo que supondría la primera exposición de mi trabajo en el restaurante, tanto personal como profesionalmente. Desde ese momento no han dejado de pasarme cosas maravillosas. Quizá una de las mejores experiencias ha sido la ilustración de un cuento infantil, *Leo quería la Luna*, de Altamarea Ediciones. Ha sido increíble, compuse cada ilustración junto con mis hijas, que entonces eran muy pequeñas, y me ayu-





daron a decidir los pequeños detalles de cada imagen. También he participado en algunos festivales de arte, exposiciones en San Fernando de Henares y talleres de acuarelas para niños.

Técnicas

• Sobre tela. Zapatillas

He pasado por muchas técnicas y estilos. Las zapatillas las pintaba con tinta para tejido y al ser la tela de las zapatillas en color, lo primero que aplicaba era una capa blanca donde iría el dibujo para que no se distorsionaran los colores que aplicaría después. Utilizaba la marca *Acrilex*, pero hay muchas en el mercado. La aplicaba con pinceles para pintura acrílica y para fijar bien la pintura les aplicaba una fuente de calor.

Una vez terminadas se podían lavar sin ningún problema, solamente había que tener precaución de no utilizar suavizante.

• Sobre madera

He realizado varios dibujos sobre madera. La técnica utilizada es acrílico y posteriormente barnizadas con un barniz mate y transparente.

• Sobre papel blanco

Acuarelas y acrílicos son las obras realizadas en este soporte. Utilizo muchísimas marcas. Las acuarelas, normalmente en pastilla, aunque también he utilizado en tubo. La mayoría de los cuadros son monocromos, ya que me gusta mucho utilizar el negro y escalas de grises y tiendo a huir de mucho color.

• Sobre hojas de libros envejecidos

Comencé utilizando hojas de libros antiguos por casualidad. Mis abuelos tenían muchísimos libros en casa y ellos ya no podían leer. Entonces un día, al visitarles, descubrí una pila de libros que tenían en la puerta para tirar. Me daba tanta pena que terminaran en la basura que pensé en reutilizarlos de alguna manera. Entre los libros se encontraban partituras de música, porque mi abuela había sido profesora de piano de joven y también las rescaté y me las llevé a casa.

El primer trabajo que realicé con los libros antiguos fue un mural en una pared. Me gustó tanto el resultado que sigo realizando cuadros con ésta técnica.

La pintura que utilizo es acrílico, aunque lo uso de una manera similar a la acuarela, muy aguado. Hay que tener mucho cuidado porque las hojas son delicadas. Una vez terminado el dibujo se pueden barnizar o enmarcar para protegerlos del paso del tiempo.



2022 en el Wizarding World

Por Sheila Moreno
@minerva_mcgonacat

«2022, ¡un año mágico!» Si eres fan del mundo mágico y del universo de Harry Potter, sin duda el año 2022 es un año muy importante, y eso se debe a que van a suceder una serie de acontecimientos que van a hacer del 2022 un año increíble para los fans de la saga.

Para comenzar, el 1 de enero de 2022 se va a celebrar el evento *Regreso a Hogwarts*, que reunirá al cast de Harry Potter para celebrar el 20 aniversario del estreno en cines de la película de *Harry Potter y la piedra filosofal*, que fue el pasado mes de noviembre. Lo emitirán en HBO Max y podremos ver al trío de oro, Daniel Radcliffe (Harry Potter), Emma Watson (Hermione Granger) y Rupert Grint (Ron Weasley), juntos por primera vez después de 10 años del estreno de la última película de la saga. También asistirán muchos de sus compañeros de reparto, como Tom Felton (Draco Malfoy), a Robbie Coltrane (Hagrid), a Ralph Fiennes (Voldemort), Bonnie Wright (Ginny), Matthew Lewis (Neville), Evanna Lynch (Luna), Gary Oldman (Sirius Black), Helena Bonham Carter (Bellatrix Lestrange), Imelda Staunton (Dolores Umbridge), James y Oliver Phelps (Fred y George Weasley), Mark Williams (Arthur Weasley), Alfred Enoch (Dean Thomas), el director de las dos primeras películas Chris Columbus...

¿Se puede empezar el año de mejor manera?

En algún momento del año 2022 también podremos disfrutar del videojuego de *Hogwarts Legacy*, un juego para PlayStation, PC y Xbox. No se sabe exactamente la fecha de su lanzamiento, pero se rumorea que será después del estreno de la nueva película de la saga de *Animales Fantásticos* titulada *Los Secretos de Dumbledore*, de la que hace poco pudimos ver el tráiler y ha habido tanto revuelo a causa del cambio de actor del personaje Gellert Grindelwald. Su estreno será el 15 de abril de 2022. Además, también se cumplen 20 años del estreno de *Harry Potter y la cámara secreta* en cines. ¿Se reestrenará en cines igual que la piedra filosofal? Esperemos que sí, sería una gran noticia.

Por último, está prevista la publicación del libro de *Harry Potter y el prisionero de Azkaban* de la edición Minalima, preciosa edición de la que hemos podido disfrutar estos dos últimos años.

¿Todavía te preguntas por qué va a ser 2022 un año mágico? ■





Puchol II

Francesc Xavier Puchol i Catalunya (Vinalesa, 15 de septiembre de 1991), pilotari profesional más conocido como Puchol II, es nuestro invitado de este mes. Juega en la modalidad “escala i corda” desde el 2010. Su palmarés lo compone: campeón individual de los años 2016, 2018, 2020 y 2021; dos “Copas Diputación”, del año 2012 y 2014; y campeón de la liga profesional en los años 2015 y 2020.

Por Miguel Batalla
Comentarista deportivo

• De todos los títulos que tienes, ¿con cuál te quedarías y por qué? Cada título tiene su historia detrás. Los más importantes son los individuales, el Bankia, la Copa Diputación y, sobre todo, el trofeo del Villarreal, el “groguet”.

• ¿Pero con cuál de todos te quedas? A mí me hace mucha ilusión el del Villarreal. Este título junto al individual, tienen ese punto de orgullo por haberlos ganado.

• ¿Te pareció extraño cuando llegó a tus oídos que podías formar parte del proyecto “Endavant” del Villarreal? Al principio, la primera impresión, puede que sí fuera extraño, pero después, cuando conoces como es la gente del club, te encuentras la explicación del por qué. Al final es una filosofía de clubs, de empresa, el poder ayudar a los deportes más minoritarios. Para mí y para la pelota en general, que el Villarreal nos ayude en esta tarea es un orgullo y una ayuda muy grande.

• ¿Haría falta alguien más como el Villarreal dentro del mundo de la pelota? Claro. Toda ayuda es buena, pero sí que es verdad que, a parte del Villarreal, tenemos otros clubs en la Comunidad Valenciana, clubs también potentes y que no estaría mal que dieran su apoyo. El Villarreal ha sido el primer club que ha dado ese paso y no estaría mal que se unieran otros clubs. Hay clubs muy grandes y al final la pelota es un mundo muy pequeño, pero, aun así, es un deporte muy representativo de todos los valencianos y creo que no estaría mal ese apoyo.

• ¿Por qué eres pilotari? Por familia. Vengo de una familia con mucha afición, mi abuelo fue uno de los fundadores del club de pelota de Vinalesa; mi padre ha sido, durante mucho tiempo, jugador de pelota profesional. Me viene inculcado de pequeño y de familia, es ahí cuando empecé a practicar pelota hasta que me apunte al club de pelota de mi pueblo.

• ¿Cómo está el mundo de la pelota ahora mismo? El mundo de la pelota está en un momento de transición. La pelota es un deporte que se lleva practicando durante muchos años y sí que es verdad que nos ha costado ponernos al día. Pero estamos avanzando en la dirección correcta, en una reconversión, en un cambio a positivo para acercar la pelota a la gente más joven y, por consiguiente, que se expanda y que perdure.

• Desde fuera, la sensación que tengo es que por ejemplo, así como hay abuelos o padres que cogen a sus nietos o hijos y los llevan a otros deportes, en el mundo del trinquet ésto mismo cuesta. Incluso hay mucha gente que aun no ha visto una partida de pelota en directo para poder opinar si le gusta o no. Al final hay que entender que la sociedad y los hábitos cambian. Se ha de trabajar en otra dirección de





Mi padre me decía: «Yo te llevo donde quieras, pero lo que sí te voy a pedir es que si te comprometes con algo es para hacerlo y hay que ser responsable en aquello en lo que crees»



la que se ha trabajado hasta hoy en día. Así como todas las costumbres cambian, hay que adaptarse y adaptar el mundo de la pelota a campeonatos que tengan un formato especial para que consigan atraer a la gente. En definitiva, que la pelota se haga más cercana a la gente y, sobre todo, a la gente joven.

• **¿Ese camino que explicas está lejos o cerca?** Se está trabajando en ello. Al final como la pelota lleva tantos años jugándose, sí que es verdad que llevamos una herencia de todos estos años de un sistema que se ha quedado anticuado y se está trabajando en todos los sentidos para poder cambiarlo.

• **¿Quién es tu ídolo?** Mi ídolo ha sido siempre mi padre. Mi padre, al tenerlo de referente en casa, como jugador de pelota ha sido siempre mi ídolo y el que me ha dado consejos, aparte de que siempre me ha encantado verlo jugar.

• **¿Ha sido pesado dándote consejos?** No ha sido un padre que ha estado siempre encima de mí, me ha dado siempre bastante libertad en hacer lo que yo creía correcto. Sí que ha insistido mucho cuando era más joven, que era cuando empezaba a jugar campeonatos y comenzaba a despuntar. Yo en aquel entonces no tenía coche y mi padre me decía: «Yo te llevo donde quieras, pero lo que sí te voy a pedir es que si te comprometes con algo es para hacerlo y hay que ser responsable en aquello en lo que crees». Y también me decía: «Si quieres jugar a pelota vas a tener que respetar unas normas y hacer estas cosas».

• **Cuándo a un jugador le dicen que es técnicamente bueno, ¿qué quiere decir?** Al final el jugador de pelota no deja de ser como cualquier otro deportista y hay que tener controlados todos los parámetros para que sea un deportista completo, tales como el apartado técnico, táctico, físico, mental… Son cosas que yo he ido trabajando a lo largo de estos años para ser lo más completo posible. La idea es estar siempre mejorando y trabajando.

• **¿Un objetivo?** No intento ver objetivos a largo plazo, intento hacerlo lo mejor posible cada día, a la hora de ir al gimnasio, a la hora de entrenar... Es lo que mejor me ha funcionado a la hora de afrontar objetivos grandes o campeonatos.

• **Estás en el proyecto "Endavant" del Villarreal y vienes a Vila-real a entrenar, a competir… ¿Es Vila-real tu segundo pueblo?** Sí, totalmente. Desde que entré a formar parte del proyecto "Endavant" y a conocer a la gente del club, me he sentido como en casa. Es gente muy cercana, se respira un ambiente familiar y, además, es gente muy profesional, que en todo momento saben donde están y por eso es un club como el que es, un club muy querido. ■



Artículo de opinión

Navidades en pandemia

Por Rebeca Barberán
Secretos de las palabras



¿Se presentan unas Navidades seguras? ¿Podremos disfrutarlas como lo hacíamos antes de la pandemia?
Actualmente, hemos avanzado mucho con respecto a la información que tenemos acerca de la *COVID-19*. Meses atrás nos encontrábamos con situaciones sociales que no imaginábamos que podrían estar ocurriendo ahora mismo, como por ejemplo no poder ir a estadios de fútbol, a un centro comercial o simplemente estar rodeado de más de diez personas en un sitio cerrado.
Estas Navidades se presenta una nueva incógnita: ¿la nueva variante nos dejará disfrutar las fiestas como antes?
El anticipo que nos dejó las vacunas en diciembre del 2020 y posteriormente su aplicación masiva, hizo que la sociedad viviera más tranquila y segura, sin olvidar que el virus persistía y que seguíamos cuidándonos de nosotros mismos para así poder cuidar de los demás.
Por un lado, la vacuna sigue reduciendo el riesgo de que las personas contraigan sintomatologías graves y por consiguiente que enfermen notoriamente. Las personas vacunadas pueden reanudar muchas de las actividades que hacían antes y también ayuda que, a la hora de padecer la enfermedad, tengan más protección.
El avance y la calidad que nos dieron las vacunas fue para continuar con nuestras vidas, para poder avanzar juntos pero con seguridad.
Por otro lado, la variante *Ómicron*, fue detectada en Sudáfrica hace tres semanas y se está extendiendo por todo el mundo. Hoy por hoy ha llegado a 57 países.
La OMS calificó el riesgo global asociado a la variante del coronavirus como muy alto debido a que la variante tiene unas 50 mutaciones que no se habían visto antes en combinación. El epidemiólogo Adam Kucharski dice en el periódico *El País* que una de las características de *Ómicron* es que puede que sea más transmisible que la variante *Delta* y que sea más eficaz infectando a gente inmunizada. Además, inquieta su rápida extensión. Si esta variante se convierte en dominante, pero causa una enfermedad más leve, podría marcar un punto de inflexión para que el virus se convierta finalmente en una amenaza estacional, como la gripe.
En conclusión, estas Navidades tenemos que seguir tomando precauciones, ya que el virus sigue estando presente. Nos vamos a seguir encontrando con muchas variantes y por esto es importante la ciencia para seguir investigando y finalmente encontrar medicamentos o vacunas definitivas.
Mientras tanto sigamos viviendo, con precaución, ya que es fundamental y debemos prevenir. ■



Rebajas-6 técnicas para que sean un acierto

Por Silvia Colonques
Exploradora de destinos y tendencias
Creadora de *Estilo con S*
@estilocons

Ha comenzado oficialmente un nuevo año. Atrás queda la resaca navideña, el amigo invisible y las luces de los renos; y si todo eso te ha dejado presupuesto, es probable que ya estés pensando en irte de rebajas. Tanto si eres de las que está preparada el primer día para arrasar con todo, como si te cuesta encontrar esa ganga que buscas y se te hace cuesta arriba, debes tener en cuenta que hay ciertas claves que ayudan a la hora de sacarle a las rebajas el partido que se merecen.

Si aún te dejas encandilar por los trucos de marketing y devuelves más prendas de las que te quedas, no te vendrán mal algunas técnicas probadas que te ayuden a darte un capricho a buen precio y comprar con ojos de experta.

1

Al contrario de lo que todo el mundo predica, yo voy a pedirte que no te hagas una lista. No hay nada como comprar con la mente abierta, explorar y dejarse llevar. Hay prendas que quizás están fuera de tu estilo y que no comprarías si tuvieran un coste elevado, pero que tendrían cabida en tu armario "cápsula" por un precio rebajado. Te permite saltar tu propia línea y dejarte influir sin remordimientos. Apuesta por prendas alineadas con la "moda dopamina", algo en color "very peri" o un acolchado.

2

Nunca vayas directamente a la zona de las prendas rebajadas ignorando la nueva temporada. Echa un vistazo a lo que viene, fíjate en los colores y las formas que se van a llevar y hazte una composición de lugar de lo que va a ser tendencia. Es muy probable que entre los artículos de rebajas encuentres prendas similares, porque la moda se reconstruye pero todo está inventado ya. Presta atención a los abrigos oversize de cuadros, los pantalones cargo o dady pants y las prendas sport de punto.

3

Cómprate un básico. Sí, ya lo sabías, pero redefinamos la palabra básico: básico no es blanco o negro, ni tiene que ver con el color de la prenda. Básicas son esas prendas que utilizas de manera continuada y a las que recurres insistentemente en tu día a día. Es el momento adecuado para tratar de reponer, a ser posible, en una versión más premium o de mejor calidad.

4

Olvidemos la estación del año. Hace ya tiempo que es frecuente encontrar prendas de verano en las rebajas de invierno y a la inversa. Lejos de considerarlo un hándicap, es una oportunidad para aplicar en sentido estricto la palabra rebaja y comprar una prenda por un precio menor del habitual. Es el momento de adquirir artículos bien acabados o de calidad media-alta que precisamente están muy por debajo de su precio por estar fuera de temporada. El artículo por excelencia después de las fiestas son los vestidos joya, de tirantes o de tejido fino.

5

Nada cambia tanto un look como un zapato o bolso de piel de buen diseño y manufactura. Merece la pena invertir en estos artículos que van a durar varias temporadas en nuestros armarios y que en este momento serán mucho más asequibles. Los clásicos siempre son un acierto, por lo que unos mocasines o botines nunca sobran ni están de más.

6

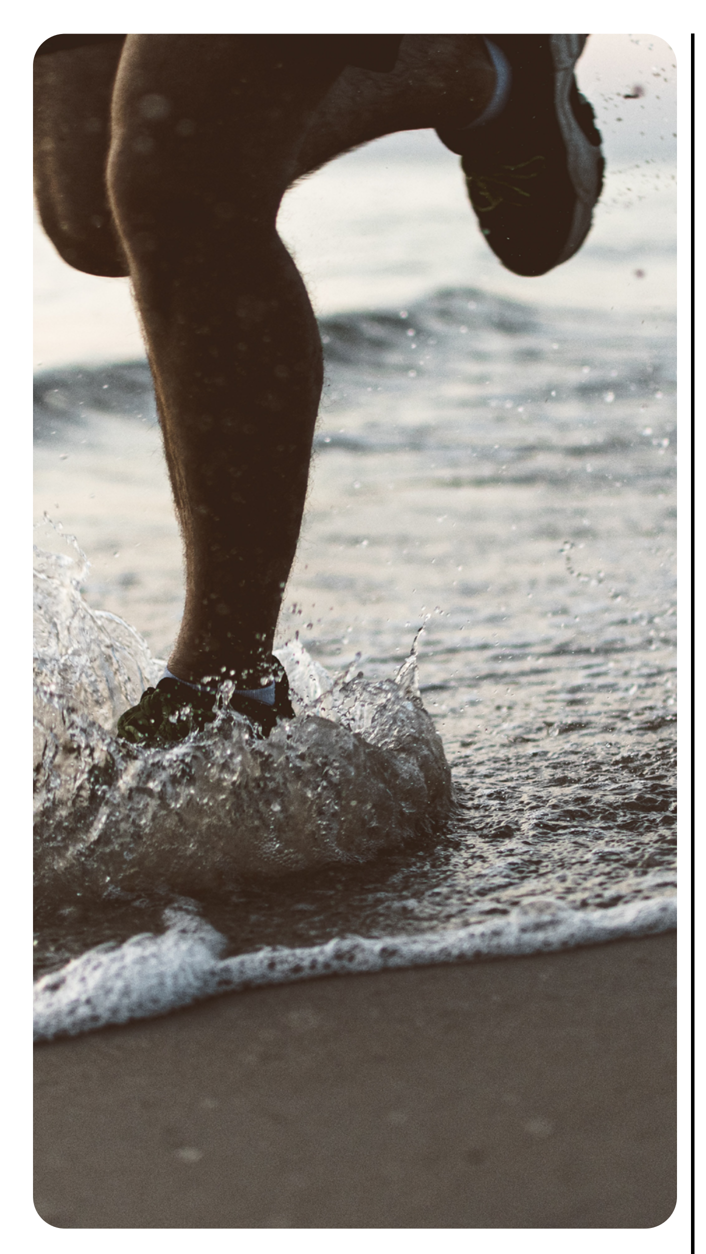
Por último te aconsejo que te des un capricho. Ese que llevas siguiendo desde que se lo has visto a la influencer de moda o en el escaparate de tu tienda de barrio. Si no es el momento en rebajas ¿entonces cuándo? Empezar el año con algo que deseamos es una inyección de energía que sólo la supera poder contar lo que te has ahorrado.

Nada de ésto te asegura acertar con todo, pero estarás un poco más cerca de no ampliar tu armario de Vinted nada más comenzar el año. ■

Pilates te ayuda a ser mejor corredor



Por José Pascual Colás
Instructor de Pilates
@estudipilatesisalut



¿Eres runner? ¿Maratoniano? ¿Haces footing? ¿Simplemente corredor, y notas que te falta algo? ¿Combinarlo con otra actividad para complementar tus entrenamientos? El método Pilates es una muy buena opción, ya que mejorará tu postura al correr, la forma en que respiras, tu coordinación y mucho más. Correr no es solo correr, hay que tener en cuenta el trabajo específico de fuerza, la técnica de carrera y la movilidad articular, puesto que es imprescindible para mejorar tus marcas y para correr de forma segura.

Introducir una o dos sesiones de Pilates a la semana puede ser una manera perfecta de complementar tu entrenamiento de running. Estos son algunos de los beneficios que notarás como corredor al realizar Pilates en tu rutina de entrenamiento.

• **Mejora de la respiración.** Controlar la respiración en carrera es otro de los básicos a la hora de mejorar nuestras marcas y de conseguir conquistar distancias más largas. Cuando corremos a un ritmo cómodo solemos utilizar la respiración diafragmática, que dirige el aire hacia la zona inferior de los pulmones, haciendo llegar una gran cantidad de aire. Sin embargo, al realizar un esfuerzo grande, como correr a gran velocidad (en un entrenamiento de series, por ejemplo), utilizamos la respiración torácica en la que el recorrido del aire es más corto y entra más rápidamente en nuestro organismo.

Una de las primeras cosas que se aprenden en Pilates es realizar los distintos tipos de respiraciones. Ser capaces de dirigir el aire hacia la parte lateral de nuestras costillas o hacia nuestro diafragma cuando estamos en reposo hará que esto sea más sencillo de realizar mientras corremos.

• **Mejora de tu postura al correr.** Menor riesgo de lesión mientras corres y aparición más tardía de la fatiga. Correr con una mala postura, generalmente encorvados hacia delante, con los hombros pegados a las orejas y la cabeza un poco escondida, puede derivar en dolores de espalda y en no poder alcanzar todo tu potencial como corredor.

• **Mejor equilibrio.** Al ser conscientes de cada uno de nuestros movimientos, aquellos que practicamos Pilates estamos menos expuestos a molestias típicas del sobreentrenamiento de ciertos músculos, como la sobrecarga de la *fascia lata*, de los gemelos, de los glúteos y de muchos otros.

• **Menos tiempo de recuperación.** Una mejor técnica de pisada hace que el tiempo de recuperación, después de una carrera intensa, sea más rápida. Es gracias a que seremos más eficientes reduciendo el desgaste de los músculos.

• **Mejora de la coordinación.** Durante esta actividad nuestro cuerpo al completo funciona como un todo de manera coordinada, de modo que el movimiento de las extremidades superiores y la alineaciónn de la cintura escapular nos ayudan a correr más y mejor. En definitiva, una buena coordinación y un buen braceo en carrera es básico a la hora de ganar segundos.

Estos son solo algunos de los beneficios que la práctica del método Pilates puede aportar a los corredores.

Si aun no lo has probado, ¿a qué esperas? ■

@shanghai46 Gorgojo (*Brentus rufiventris*).

@WhiteLavin Complejo hotelero en la playa del Arenal D'en Castell, Menorca.



@silvia._.yordanova-“Thousands of memories”.


Antropólogo en ruta
Iglesia de la Merced
Por Diego M. Palomares
Antropólogo. Fotógrafo
@antropologoenruta



Además de los parques arqueológicos del Cusco, una buena opción para complementar tu conocimiento sobre su historia, son los museos y tours que ofrecen las iglesias y conventos de la ciudad.

En este caso visitamos la Iglesia de la Merced y su museo y convento que posee dentro de ella es una bonita oportunidad para observar el arte y la arquitectura colonial en el Cusco.

La Orden de los Mercedarios ingresó al Cusco junto a la conquista, en el año 1535, iniciada por el fraile Sebastián de Castañeda, quien hizo posible la fundación y el posterior legado de varias iglesias en todo el Perú.

Dentro del convento podrás observar el legado arquitectónico y artístico de pintores de la época como Bernardo Bitti, Francisco de Padilla, Marcos Rivera, Diego Quispe Titto, Pedro Vargas, entre otros representantes de la escuela cusqueña andina.

Destaca también la pintura mural de la celda del Padre de Salamanca, así como algunas piezas de oro, plata y piedras preciosas. Dentro del convento podrás apreciar el hermoso coro que posee y varias esculturas únicas de la época.

Te lo recomiendo como parte de tu city tour en el Cusco, la entrada al museo es de S/ 10 soles. Créeme que si te gusta el arte y la historia, este museo te va a encantar.



Por Esther Pallardó
Periodista. Doctora en Comunicación Política

Año de nieves, año de bienes



La Navidad es, sin duda, una de las fiestas más entrañables. Aunque este año poco ha habido que celebrar y lo poco ha sido con cierta incertidumbre pandémica y la lógica imposición de restricciones ante el incremento de los contagios y de la presión hospitalaria, el que más y el que menos, nos hemos reunido con los nuestros con todas las precauciones habidas y por haber, pero con la ilusión de compartir esa visión mágica de la realidad que caracteriza las fiestas blancas.

Acercándonos como estamos al final de este año y sin resistirme al tópico de analizar la situación en la que nos encontramos tras 365 días y 500 noches, diré que vivimos una realidad política y social en la que la ideología es un marcador de identidad que ha adquirido una importancia inusitada y, en mi humilde opinión, es momento de relegar el peso ideológico en beneficio de una gestión cuasi tecnocrática para sacar adelante este país, porque lo que está en juego es el futuro económico de España y de los españoles.

A puertas del 2022, en el que todos tenemos puesta la esperanza de un año mejor, impera la zozobra. Estamos inmersos en un escenario político imbuido de difamaciones grupales y cazas de brujas; con un gobierno de moral victoriana: virtudes públicas-defectos privados; depurando responsabilidades internas y apoyándose en sesgos cognitivos triunfalistas para aparecer como beneficiario de una excelente gestión cuando la realidad es que, Alicia, vive en el país de las pesadillas.

Cohabitamos con un ejecutivo en continua interpretación torticera de la realidad y con unos *partners in crime*, obstinados enemigos de la patria, el crecimiento y la convivencia, a los que el presidente Sánchez se aferra cual tabla de corcho en medio del mar. La realidad es una, lo que es variable es la percepción que cada uno hace de ella según su interés. En medio de tanto ruido, gestionar no deviene fácil.

El opio del pueblo ha pasado a la historia y los españoles sabemos que, hoy, pagamos más impuestos y estamos más empobrecidos y que ni siquiera se puede ya discrepar de forma razonable.

A puertas de 2022, poco que celebrar en un país carente de una recuperación sólida, con la tasa de paro y el déficit estructural más elevado de la UE y una deuda superior al 120% del PIB. Poco que celebrar en un país con 70.000 afiliados menos en el sector privado que en 2020, mientras aumenta la afiliación en el sector público; con 125.000 trabajadores en ERTE y 134.000 autónomos en cese de actividad.

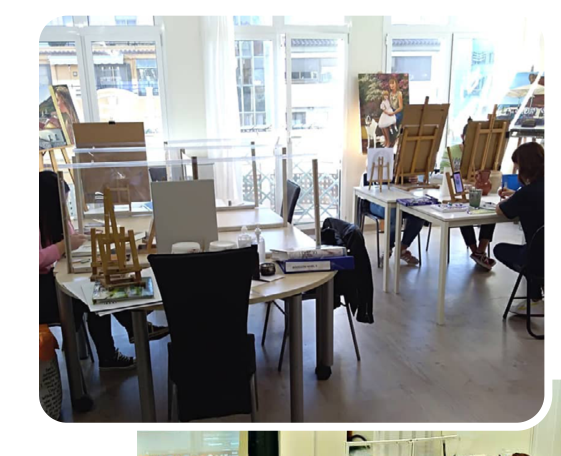
Y al otro lado, el partido mayoritario de la oposición, enzarzado en sus dimes y diretes internos, en sus egos y en su lado más oscuro sin ser consciente, o sí que sería mucho peor, de que teniendo el viento a favor, parece incapaz de surcar las olas y llegar a buen puerto.

Algunas veces se gana y otras se aprende y los españoles tenemos que aprender que la izquierda no es la mejor opción para reconducir el país hacia la recuperación y la creación de empleo.

Con todo y con esto, no es mi intención transmitir pesimismo en lo político y en lo social porque, a decir verdad, he de confesar que tengo la absoluta convicción de que 2022 será un año de bienes y no solo porque haya nevado intensamente este mes de diciembre, también, sino porque no hay mal ni bien que cien años dure, y ya nos toca.

TRAZOESTUDIO. Academia de Bellas Artes

En 2013 iniciamos nuestra andadura como estudio del pintor y dibujante Antonio Conde Castellanos, Licenciado en Bellas Artes (UPV, Valencia).
En el estudio se lleva a cabo y se expone la obra de Antonio Conde y de la pintora y colaboradora Rosario Castellanos. También se celebran exposiciones periódicas de alumnos.
Después de ocho años, el proyecto inicial ha ido creciendo. Ahora contamos con tres aulas de dibujo y pintura : adultos, niños de 8 a 14 años y niños de 3 a 7 años.



• Nuestro modelo de enseñanza se basa en grupos reducidos, atención personalizada desde cualquier nivel y materiales incluidos. Todo ésto en un luminoso ambiente tranquilo y relajante. Además, todos los cursos son presenciales.

Hemos disfrutado y seguimos con entusiasmo creciente, en compañía de los cientos de alumnos que ya han pasado por nuestras aulas, con un alto nivel de aprendizaje y satisfacción.



• En los últimos años hemos incorporado un aula de informática, que está dotada de ordenadores individuales, donde profesores especialistas imparten cursos de diseño gráfico, interiorismo, cortometraje, dibujo manga y fotografía.

Puedes encontrarnos en
Plaza de La Paz 5, cuarta planta, Castellón
@ dibujopinturatrazo
@dibujopinturatrazo
https://www.trazoestudiobellasartes.com
670466331


COME Y CATA
TIRAMISÚ DE TURRÓN
Pág. 49
AÑO NUEVO, VINOS NUEVOS
Pág. 50



Por Ana Torán
Docente de cocina
@ana_toran

Tiramisú de turrón

Fácil **Medio** **Difícil**

6 raciones
30 min.

Ingredientes

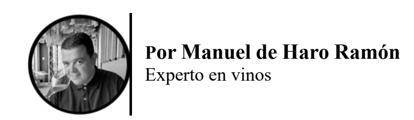
- 250 ml nata montar
- 200 g de mascarpone
- 1 sobre de café soluble
- 35 ml de licor de café
- 1 paq. bizcocho soletilla
- 1 placa de turrón blando
- 50 g de azúcar
- C.s. de cacao en polvo

Elaboración

- Hacemos el café mezclando agua, el sobre de café y el licor. Reservamos.
- Montar la nata.
- Mezclar el mascarpone con el azúcar varillando hasta mezcla homogénea.
- Desmenuzar el turrón, añadir a la mezcla anterior y varillar hasta integrar.
- Añadir a esta mezcla la nata montada con movimientos envolventes.
- Empapar los bizcochos en la mezcla del café y el licor.

Montaje

- Bizcocho en la base
- Una capa de crema
- Otra capa de bizcocho
- Otra capa de crema
- Espolvorear cacao



Por Manuel de Haro Ramón
Experto en vinos

Año nuevo, vinos nuevos



Los vinos nuevos son aquellos que salen a la venta dentro del mismo año en el que han sido elaborados y se ha recolectado la uva para su producción. Por lo tanto, ahora mismo, los vinos nuevos serían los de la añada 2021. Los racimos de uvas que, a finales de agosto, septiembre e incluso octubre, estaban en la cepa, son vendimiados y a finales de noviembre el vino resultante ya está en el mercado.

Estos vinos son, los también conocidos, como vinos jóvenes o del año. Son vinos que se elaboran por el método de maceración carbónica: los racimos son introducidos enteros en los depósitos llenándolos por completo y fermentan enteros de manera espontánea, sin prensarse ni despalillarse y lo hacen en dos fases. Una parte, la de abajo, estrujada por el propio peso de las uvas se rompen y empiezan una fermentación alcohólica normal, mientras que la actuación de sus propias levaduras autóctonas que contienen en la piel, hacen que ese mosto se transforme en vino. La otra fase se produce en la parte de arriba, donde las uvas se mantienen enteras e intactas y la fermentación se produce en el interior de la uva haciéndola explotar, ésto se denomina "fermentación intracelular".

El vino resultante es un vino de color violáceo muy aromático y expresivo, donde destacan los aromas frutales y florales que recuerdan a yogurt de fresa y a gominolas. Dichos aromas son equilibrados, frescos y con poco cuerpo, poca acidez y una graduación alcohólica no muy elevada. Muy agradable paso por boca, con una gran carga frutal. Son vinos que se pueden tomar fríos o con una temperatura de servicio de 14 o 15 grados. Acompañan muy bien a los embutidos, surtidos de fiambres con queso, pizzas, platos de pasta, ensaladas, verduras e incluso iría bien con algunos pescados a la plancha o al horno. Los precios de estos vinos oscilan, la mayoría, entre los 6 y 9 euros.

El vino de este estilo más afamado en el mundo es el francés "Beaujolais Nouveau", que se produce en la zona con el mismo nombre, Beaujolais, al sur de Borgoña, cerca de Lyon. Elaborado con la variedad de uva Gamay y que sale a la venta en todo el mundo a la vez, cada año, el tercer jueves de noviembre.

En España también tenemos vinos de este tipo en Rioja, Toro, La Mancha, el Bierzo... El más tempranero es el Primero de Fariña 100% Tinta de Toro, de Bodegas Fariña en D.O Toro, que sale a la venta tan solo 45 días después del comienzo de su vendimia.

Otros vinos nuevos de maceración carbónica españoles interesantes, además del Primero de Fariña, son entre otros:

-Prada Maceración 2021, 100% Mencía. Bodegas y viñedos Prada a Tope D.O Bierzo.

-Ercavio 31 Noviembre 2021, Garnacha y Cencibel. Bodegas Más que vinos I.G.P Tierra de Castilla.

-Vi Novell 2021, Cariñena, Syrah, Tempranillo y Garnacha. Celler Masroig D.O Montsant.

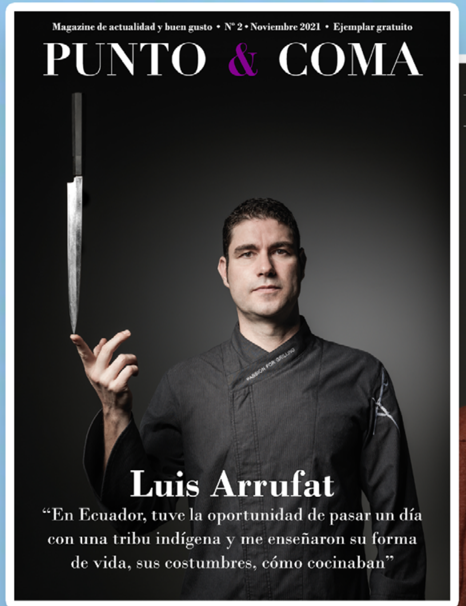
-Sierra Cantabria Murmurón, 100% Tempranillo. Bodegas Sierra Cantabria D.O.c Rioja.

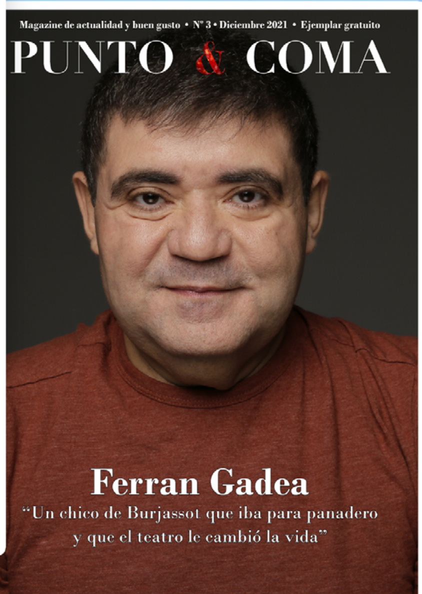
Otro vino de maceración carbónica que no sale a la venta dentro del mismo año de su producción, pero que para mí es muy especial y quiero destacar, es el "Erre punto" Tempranillo, garnacha, viura y malvasía, de bodegas Remirez de Ganuza D.O. Rioja. ■

PUNTO & COMA Magazine

Tu magazine mensual gratuito de:

- Entrevistas
- Rutas
- Lectura
- Deportes
- Actualidad
- Gastronomía
- Salud
- Motor
- Cine
- Tendencias
- Fotografía
- Vinos
- Y mucho más en la versión digital







Escanea el código QR o visita nuestra página web para obtener la versión extendida



https://puntoycomarevista.blogspot.com/

